



Stadu di Massachusetts  
Gabinetu Izekutivu pa Servissus Umanus y di Saúdi  
Departementu di Saúdi Publiku  
Sekretaria di Duensas Infessiozas y Laboratoriu di Siensia

CHARLES D. BAKER  
Governador

KARYN E. POLITICO  
Vice-Governador

**Informason y Guia pa Pessoas na  
Kuarentena pamodi COVID-19**

MARYLOU SUDDERS  
Sekretaria di Stadu

MONICA BHAREL, MD, MPH  
Komissaria

Tel: 617-624-6000  
[www.mass.gov/dph](http://www.mass.gov/dph)

É obrigatoriu pa bu faze kuarentena (fika separadu) di otus pessoas pamodi bu tevi kontatu ku virus 2019 Novel (Nobu) Coronavirus (SARS-CoV2) ki ta kauza COVID-19. Si bu ten COVID-19, bu pode passa-l pa pessoas pertu di bo y es ta fika duenti.

Virus ta panhadu atraves di sekresons respiratori (gotikulas y muku/katarru di tossi, spirru y respirason) di un pessoa infetadu. Txeu algen pode tene virus sen nunka mostra kualker sintoma, ma el pode kauza duensa gravi sima pneumonia (infeson na pulmon), y na alguns kazus raru, morti. Si bu stiver infetadu, bu pode passa virus pa otus pessoas mesmu ki bu ka tiver ninhun sintoma.

Es panfletu ta dabu informason sobri kusas ki bu pode y ki bu ka pode faze enkuantu bu stiver na kuarentena. Si bu ten perguntas dipos di bu ler el, bu pode txoma Delegassia di Saúdi (Board of Health) di bu sidadi, o *Massachusetts Department of Public Health* ki sta disponivel 24 ora, 7 dia na semana pa 617-983-6800

Duranti periodu di kuarentena, bu ka pode ressebe vizitas na kaza. Otus pessoas ki ta mora na bu kaza pode kontinua ta faze ses atividadis di vida normal desdi ki es ka ten kontatu ku bo, sima sta splikadu midjor mas baxu, y si es ka for identifikadu komu un kontatu di pertu y podu na kuarentena. Si bu testa pozitivu pa COVID-19 y algun algen tevi kontatu ku bo, mas sertu kel pessoa ta meste fika na kuarentena.

**Pa kantu tenpu ki bu meste fika na Kuarentena?**

Periodu di inkubason possivel pa COVID-19 inda é di 14 dia apezar ki maioria di kazus ten periodu di inkubason di menus di 10 dia<sup>1</sup>. Bu ta meste fika na kuarentena na kunprimentu di un di kes opsons di kuarentena li dibaxu:

<sup>1</sup> Baziadu na on observason y dadus publikadu, y trabadju di simulason fetu pa *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, sentrus di kontrolu y prevenson di duensas), si periodus di kuarentena enkurtadu resulta na aumentu di kunprimentu ku seguimento (*tracing*) di kontatus y aderensia di rekomenadasons di kuarentena, kel risku pikenu di un algen panha COVID-19 dipos di un periodu rigorozu di kuarentena ser enkurtadu, ta ser ultrapassadu pa benefissius speradu di reduson di transmison pamodi aumentu di kolaborason.

OPSONS	KRITERIUS	MONITORAMENTU ATIVU	RISKU RESIDUAL
7 dia di kuarentena rigorozu	<u>Lirimi ditën e 8Å-të NÈSE:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un testi (testi PCR o antijeniu) fetu na 5Å Dia o mas tardi for negativu; Y</li> <li>• Pessoa ti kel dia ka sinti n欣nun sintoma; Y</li> <li>• Pessoa ta faze monitoramentu ativu ti txiga na 14Å Dia</li> </ul>	Pessoa ten ki faze monitoramentu ativu di sintomas y midi tenpratura un bes pa dia. SI pessoa sinti sintomas, nen ki lebi, o pessoa tiver un tenpratura di 100.0 F, el meste imediatamenti izola se kabessa, kontata autoridadi di sa��di publiku enkarregadu di monitorase kuarentena y faze testi.	Aproximadamente 5% di risku rezidual di panha duensa
10 dia di kuarentena rigorozu	<u>Libera na 11Å Dia SI:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pessoa ti kel dia ka sinti n欣nun sintoma; Y</li> <li>• Pessoa ta faze monitoramentu ativu ti txiga na 14Å Dia.</li> <li>• Pa kel opson li ka mestedu faze n欣nun testi</li> </ul>		Aproximadamente 1% di risku rezidual di panha duensa
14 dia di kuarentena rigorozu	<u>Libera na 15Å Dia SI:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pessoa sinti KUALKER sintoma duranti periodu di kuarentena MESMU ki el tevi un testi negativu pa COVID-19; O</li> <li>• Pessoa fla li el ka kre o el ka pode faze monitoramentu ativu.</li> </ul>	Ka mestedu faze otu monitoramentu ativu	Reduson di risku maximu

### Enkuantu bu stiver di kuarentena bu debe sigui kes instrusons li:

1. Sai di kaza s   pa tratamentu mediku urgjenti. Si bu ten ki sai di kaza pa tratamentu mediku urgjenti, uza un maskra, sima maskra di panu, o maskra sirurjiku, si bu ten. Txoma bu dotor antis di bu bai y fla ki bu sta na kuarentena pamodi bu tevi kontatu ku pessoa ki tene COVID-19. Pa proteson di otus pessoas, bu ka debe uza transporti publiku, karrus publiku (sima Uber, Lyft) o toma taxi pa bai dotor.
2. Uza un maskra, sima un maskra di panu, o maskra sirurjiku si bu meste ten kontatu ku otus pessoas. Fika seis pe (serka di 2 metru) lonji di otus pessoas; kandu kel    ka possivel, limita bu tenpu di sta pertu di pessoas pa ser di sinku minutu o menus.
3. Ka bu ressebe vizitas na bu kaza.
4. Fika seis pe (serka di 2 metru) lonji di otus pessoas na bu kaza. Si for absolutamenti nessessariu, un pessoa di kaza pode djudabu ma bu ka pode ten kontatu ku otus pessoas na kaza. Uza un maskra, sima un maskra di panu, o maskra sirurjiku si bu ten un, kandu bu sta na mesmu kuartu ki kel pessoa. Alen di kel, tenta fika seis pe (serka di 2 metru) lonji di otus pessoas; kandu kel    ka possivel, limita bu tenpu di sta pertu di pessoas pa ser di sinku minutu o menus.
5. Si for possivel, uza kuartu di kama y kuartu di banhu separadus. Ka bu uza tuadjas o ropa di kama (lensol/mantas) uzadu pa otus pessoas di kaza. Si bu ten ki uza kuartu di banhu ki otus pessoas ta uza tanb  , ka bu skisse di linpa ku un dezinfetanti tudu kabu ki bu toka, tudu bes ki bu uza kuartu di banhu.
6. Ka bu uza mesmus objetus pa kume y bebe ki otus pessoas ta uza tanb  . Laba tudu na makina di laba lossa o ku agu mornu y sabon.

7. Tapa boka y nariz ku lensu di papel ora ki bu tosse o spirra y bota kes lensus na un baldi di lixu forradu. Laba mon dipos.
8. Tapa boka y nariz ku lensu di papel ora ki bu tosse o spirra y bota kes lensus na un baldi di lixu forradu. Laba mon dipos.

**Tudu pessoas ki ten kontatu ku bo (inkluindu kualker pessoa na bu kaza) debe:**

1. Laba mon txeu ku agu y sabon pa pelu menus 20 segundu. Si ka ten agu y sabon, es debe uza un dezinfetanti propi pa mon ki ten pelu menus 60% di alkol na el.
2. Uza un maskra, sima un maskra di panu, o un maskra sirurjiku si ten. Es debe ten kuidadu pa toka só na partis di maskra ki ta bai di roda di oredjas o tras di kabessa. Pa ka toka na frenti di maskra. Es debe laba mon imediatamenti ku agu y sabon dipos di tira maskra. Alen di kel, es debe fika na un distansia di seis pe (serka di 2 metru) lonji di bo; kandu kel é ka possivel, es debe limita tenpu di sta pertu di bo pa ser di sinku minutu o menus.
3. Uza luvas deskartavel (pa uza só un bes) si es meste ten kontatu diretu ku likidus di bu korpu (saliva/kuspinhu, urina, muku/katarru, fezis/obra, vomitu) o mexe na bu ropa suju. Tira luvas ku kuidadu sen toka na parti di fora di luvas, bota luvas na lixu y laba mon ku agu y sabon o ku dezinfetanti propi pa sfrega na mon ki ten alkol na el.

**Tudu pessoas ki ten kontatu ku bo (inkluindu kualker pessoa na bu kaza) debe fika sienti di ses saúdi y djobe pa:**

- febri (tenpratura mas di 100.0 grau). Es debe midi ses tenpratura di plamanhan y di noti.
- otus sintomas sima tossi, difikuldadi pa respira, falta di ar, frieza na korpu, dor na korpu o na musklus, korpu kansadu, dor di garganta, dor di kabessa, nariz entupidu o ta pinga, perda di gostu o di txeru ki es ka tinha antis, nauzia o vomitu, o diarreia.

**Si algun pessoa ki tevi kontatu ku bo sinti kualker di kes sintomas li, el debe faze testi y dipos fika na kaza ta spera rezultadu.** Si el meste bai dotor, el debe telefona se dotor antis di bai la y fla ki el tevi kontatu ku algen ki tene COVID-19.

**Otus konsedju pa ka dixa jermis spadja:**

1. Bu luvas deskartavel (pa uza só un bes), lensus di papel, maskras y otu lixu, debe podu nun saku ki, dipos ben marradu, ta podu na lixu di kaza..
2. Bu ropa debe ser labadu na makina di laba ropa normal ku deterjenti y agu mornu. Pode uzadu lixivia ma ka meste. Ka bu sakudi ropa suju. .
3. Arias na kaza ki bu toka o ki suja ku likidu di bu korpu (saliva/kuspinhu, muku/katarru, urina, fezis/obra, vomitu) debe linpadu y dezinfetadu ku un dezinfetanti propi pa kaza di akordu ku instrusons na etiketa. Uza luvas pa faze linpeza.
4. Kuartu di banhu ki bu ta uza debe linpadu tudu dia ku un dezinfetanti propi pa kaza di akordu ku instrusons na etiketa. Uza luvas pa faze linpeza.

## Perguntas?

Pur favor, txoma bu dotor, delegassia di saúdi lokal o *Massachusetts Department of Public Health* (departamentu di saúdi publiku) pa kualker pergunta.

1. Bu dotor

Nomi: \_\_\_\_\_

Nunbru di telefoni: \_\_\_\_\_ O

2. Delegassia di Saúdi lokal (sidadi)

Nomi di sidadi: \_\_\_\_\_

Pessoa pa kontatu: \_\_\_\_\_

Nunbru di telefoni: \_\_\_\_\_ O

3. *Massachusetts Department of Public Health* (departamentu di saúdi publiku)

Epidemiojista di servissu (*On-call*)

Telefoni: (617) 983-6800 (7 dia pa semana/24 ora pa dia)

Obrigadu pa bu kolaborason ativu pa mante bu pessoa, bu familia y bu komunidadi ku saúdi y seguransa.

Data ki entregadu pessoa na kuarentena: \_\_\_\_\_

Entregadu pa (nomi): \_\_\_\_\_

Kualker otu instruson spessifiku pode ser skritu li o ser anexadu ku otus fodja di papel (anota anexu di kes otus fodjas li)